

Golfspezifisches Fitnessstraining im Winter 2019 / 2020

Unsere Lektionen:

Personal Training FITNESS in Kleingruppe (3-4 Pers)

- Intensive persönliche Betreuung.
- Fitness- Training mit 3-4 Personen.
- Geführtes Training mit individuell ergänzenden Übungen
- Inhalt: Kraft-, Beweglichkeit- Stabilisations- und Gleichgewichtstraining
- Jeder wird auf seinem Niveau gefordert und gefördert!

Leitung: Anastasiya Grossmann, Dipl. Turn- und Sportlehrerin, Pilates-Instruktorin

Personal Training, REHA (3-4 Pers)

- Intensive persönliche Betreuung.
- REHA-Training mit 3-4 Personen.
- Geführtes Training mit individuell ergänzenden Übungen
- Schwerpunkt: Aufbau Training Rücken und Schultern

Leitung: Gabi Tobler

Kosten: 1 Teilnehmer: CHF 130.00, 2 Teilnehmer: je CHF 70.00,
3-4 Teilnehmer: je CHF 60.00

Individuelles Personal Training in Kleingruppe (2-3 Pers)

- eine geführte Trainingseinheit für 2-3 Personen mit gemeinsamem Ziel
- Suche 1-2 Kollegen oder Kolleginnen
- Individuelle Terminvereinbarungen mit der Gruppe (Di / DO / FR)
- Training mit grosser Intensität und aber auch Individualität

Leitung: Gabi Tobler, Golf-Physio-Therapeutin, Dipl. Sportlehrerin FH
Anastasiya Grossmann, Dipl. Turn- und Sportlehrerin, Pilates-Instruktorin

Kosten: 1 Teilnehmer: CHF 130.00, 2 Teilnehmer: je CHF 70.00,
3 Teilnehmer: je CHF 60.00

Konditionstraining und Stretching (min. 5 - max. 9 Pers.)

- **Konditionstraining** (Parcours, Intervall in verschiedensten Formen)
- Ein intensives Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer
- **Stretching / Entspannung**
- Dem Stress vom Alltag entfliehen – 30 Minuten Entspannung von Muskulatur und Geist.
- Beweglichkeit und Körperhaltung mit gezielten Dehnübungen verbessern.
- Lösen von Muskelverspannungen mit Faszientechniken.

Leitung
Anastasiya Grossmann, Dipl. Turn- und Sportlehrerin

Golfspezifisches Fitness- und Pilatetraining in Gruppen (min. 5 - max. 9 Pers.)

- Kraft-, Beweglichkeit- Stabilisations- und Gleichgewichtstraining für den ganzen Körper zur Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen im Golfschwung.
- Golf-Pilates Übungen.
- Faszientraining zur Verbesserung der Beweglichkeit.
- Intensives Rumpfttraining zur Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Gemeinsam mit Spass etwas für die körperliche Fitness tun!

Leitung

Gabi Tobler, Golf-Physio-Therapeutin, Dipl. Sportlehrerin FH, Golf-Pilates-Instruktorin
Anastasiya Grossmann, Dipl. Turn- und Sportlehrerin, Pilates-Instruktorin

Parcours-Training (min. 5- max. 9 Pers.)

- Intensive Parcours-Trainingseinheit mit Intervallbelastungen.
- Abwechslungsreiches Training mit golfspezifischen Stabilisations- Gleichgewichts- und Kraftübungen mit Kleingeräten.

Leitung

Gabi Tobler, Golf-Physio-Therapeutin, Dipl. Sportlehrerin FH, Golf-Pilates-Instruktorin

Preise für alle Gruppenlektionen November 2019 – Februar 2020

(ausser Personal Trainingslektionen und REHA)

1 Lektion pro Woche (gilt nicht für 2 Lektionen pro Woche)

- 16- er Abo CHF 545.-
- 14- er Abo CHF 515.-
- 12- er Abo CHF 480.-

2 Lektionen pro Woche

- 32- er Abo CHF 895.-
 - 28- er Abo CHF 840.-
 - 24- er Abo CHF 795.-
 - 22-er Abo CHF 770.-
-

Anmeldung bis 23. Oktober 2019

An: gtobler@golffitness.ch oder nasti_grossmann@yahoo.de

Anmeldung wird via Mail bestätigt.

Wir freuen uns auf einen intensiven und lustigen Trainingswinter mit Euch!

Gabi Tobler
079 639 65 45

Nasti Grossmann
079 466 79 46

*** Frühlings-ABO**

Im März / April werden je nach Nachfrage die Lektionen noch weitergeführt.

Anmeldung erfolgt im Februar.

Preis wird nach Anzahl Lektionen noch bestimmt.